

Einkaufsliste

- 170g Garnelen

oder

- 200g Zucchini & 130g Champignons

- Fleisch Ihrer Wahl (400g für 2 Personen):
Geflügel / Rinderfilet / Lammfilet

oder

- Vegetarier / Veganer: Mischgemüse: (600g für 2 Personen) Brokkoli, Möhren, Paprika, Blumenkohl

- Rote Zwiebeln 170g

- Puderzucker

- Kirschtomaten 40g

- Himbeeren

- Knoblauch 20g

- Salz

- Ingwer 30g

- Wasser

- 1 Limette

- Frischer Koriander, 4 Stangen

- Raps- / Olivenöl

- 170g griechischer Joghurt 10%